**Sevgili Anne Babalar;**

Okulumuzda yürütmekte olduğumuz Değerler Eğitimi Projesi kapsamında bu ayki konumuz **Zararlı Alışkanlıklardan Uzak Durmak.**

Değerli kardeşimiz,

Zararlı alışkanlık deyince aklımıza öncelikle sigara, alkol ve uyuşturucu kullanımı gelir. Bunlar en bilinen zararlı alışkanlıklardır. Ayrıca hayatımızın büyük kısmını alan; televizyon izlemeyi, internette bütün gün oyun oynamayı da zararlı alışkanlıklar arasında sayabiliriz.

Bağımlılık yapan şeyler insanların vücut ve ruh sağlığını bozmaktadır. Eğer bir çocuk televizyon bağımlısı olursa, bu onu sokakta oynamaktan, arkadaşlıklar edinmekten ya da araştırıp öğrenmekten alıkoyar.

İnsan sağlığına ve ruhuna daha çok zarar veren şeyler vardır ki bunlar da yukarıda saydığımız sigara, alkol, uyuşturucu gibi maddelerdir. Bu maddeler, kullanan insanları bağımlı yaparlar ve insan sağlığını bozarlar. Zararlı alışkanlıklara sahip olan insanlar rahat nefes alamaz; koşarken, merdiven çıkarken nefes nefese kalırlar.

Ruh ve beden sağlığı bozulan gençler, sinirli ve mutsuz olup hayata küserler. Ayrıca zararlı alışkanlıklara sahip olan gençlerin aileleriyle de araları bozulur. Sürekli tartışma yaşayıp hayatın her alanında aileleriyle yaşadıkları huzursuzluğun etkisini hissederler. Yani şöyle bir örnek verelim; annenizle tartıştınız, sonra okula gittiniz, öğretmeninizi dikkatli bir şekilde dinleyebilir misiniz? Tabii ki hayır. Arkadaşlarınızla hoş vakit geçirebilir misiniz? Tabii ki geçiremezsiniz.

İşte zararlı alışkanlıklara sahip olan insanlar, hayatta mutlu olamadıkları gibi sağlık açısından da problem yaşarlar. Bu alışkanlıkların hiç bir fayda getirmeyeceği bilincinde olarak hayatımızı yaşamalı, çevremizdeki insanların bu alışkanlıkları edinmemesi için elimizden geleni yapmalıyız.

Çocukları Zararlı Alışkanlıklardan Korumak İçin Hangi Tedbirler Alınmalıdır

1.İlk etapta ailelerin bu konuda dikkatli davranması gerekmektedir. Çocuklarının önünde sigara ve alkol tüketen aileler, onlara bir rol model oluşturmaktadırlar. Bunun önüne geçmek ve zararlı alışkanlıkları çocuklara özendirmemek gerekmektedir.

2.Çocuklar sıklıkla, belli etmeden kontrol edilmelidirler. Çocukların zararlı alışkanlıklara bulaştığı ile ilgili bir şüphe mevcutsa, çocuğa bu açık bir biçimde, yargılamadan sorulabilir.

3.Aileler çocukları bu konuda bilinçlendirmelidir. Zararlı alışkanlıkların neden olduğu durumlar hakkında aileler çocuklarıyla iletişim halinde olmalı ve onları bu konu hakkında bilgilendirmelidirler.

4.Çocuklara harçlık verilirken dikkat edilmelidir. Ne çok fazla ne de çok az para vermek doğru değildir. Çocuğunuzun ihtiyacı doğrultusunda para vermek bu işin en doğrusu olacaktır. Çocuğa fazla para vermek, zararlı alışkanlıkları denemesine sebep olacağı gibi, az para vermek de, çocuğun para bulabilmek için bir takım zararlı alışkanlıklara yönelmesine neden olabilmektedir.

5.Çocukların arkadaşlıkları da büyük bir dikkatle takip edilmelidir. Çocuğunuzun arkadaşının zararlı alışkanlıkları varsa, bu alışkanlığın çocuğunuzda da başlaması son derece muhtemeldir. Bu gibi durumlarda kesinlikle tedbir almak gerekmektedir.

**OKUL DEĞERLER EĞİTİMİ KOMİSYONU**